



Førde IL Orientering

Innbyr til den tradisjonsrike Sunnfjordorienteringa for 52 gong. Første gongen var 1963.

Laurdag 21. mai 2016. Mellomdistanse.

Første start kl. 15.00

Samlingsplass:	Førde Vassverk, Sundsdalen, merka frå E39
Kart/ målestokk:	Digernesvatnet, laserutskrift 1:7 500 og 1:10 000, ekv. 5 meter
Løpsleiar:	Torodd Os
Løypeleggar:	Jon Anders Schei
TD:	Yngve Årdal
Påmelding:	Eventor, eller e-post til Steinar Lote steinar.lote@nrk.no innan 18. mai kl. 23.59
Startkont.:	- 16 år, kr 65, 17 år og over kr 110 Etterpåmelding fram til ein time før start. Tillegg kr 20
Premiering:	Til alle under 12 år, elles etter NOFs konkurransereglar
Garder./vask:	I det fri/ våtklut

Løyper	Klassar
Nivå A - 5,5 km	H 19, H 17-18, H40
Nivå A - 3,3 km	D 19, D 17-18, D 15-16, D 40, D 50 H 15-16, H 50, H 60
Nivå A/B – 2,2 km	D 13-14, H 13-14, D 70, D80, D 60, H70, H80, A-open
Nivå C - 2,0 km	D 11-12, H 11-12, C-Open
Nivå N - 1,5 km	D 11-12N, D 13-16N, H 11-12N, H 13-16N, N- Open
Småtrollaktivitet/N-open 1,5 km utan tidtaking	

Så gjer vi merksam på dette tilbodet frå SFOK:

Sunnfjordorienteringa inngår også som siste programpost i
Aktivitetsleiarkurset som startar fredag 20.05. kl 18.00.

Formål: Auka kompetanse på o-teknisk eigentrening.

Målgruppe: Aktivitetsleiarar/trenarar og ungdom som vil lære korleis ein kan trene systematisk på eiga hand for å bli betre o-teknisk.

Stad: Langeland, 10 km sør for Førde

Overnatting: På Røde Kors si hytte på Langeland.

Instruktørar: Gunnar Gytri og Ingunn Fristad

Arrangør: Sogn og Fjordane Orienteringskrins

Påmelding: Til johan.mageroy@mentor.no innan 12.05.

Det vil bli sendt ut eiga innbyding til dette kurset.